

# MANG THAI KHI QUÁ GẦY DỄ BỊ SẴY

Những phụ nữ có chỉ số cơ thể dưới 18,5 (được coi là thiếu cân) khi mang thai sẽ tăng 72% nguy cơ bị sảy trong 3 tháng đầu. Đó là kết quả một nghiên cứu mới tại Anh.

Nhóm nghiên cứu tại Trường Y học vệ sinh nhiệt đới ở London đã tìm hiểu 600 phụ nữ bị sảy thai và 6.000 người mang thai hơn 12 tuần. Họ nhận thấy những ai ăn nhiều trái cây và rau quả cũng như chocolate hằng ngày sẽ giảm nguy cơ sảy thai.

(Ảnh minh họa: Flickr)

Các yếu tố gây hỏng thai đã được biết đến bao gồm tuổi cao, tiền sử bị sảy thai và trục trặc trong khả năng mang thai. Nhưng còn nhiều yếu tố khác vẫn chưa được hiểu hoàn toàn, bao gồm tiêu thụ chất cồn, hút thuốc, dùng caffeine.

Nghiên cứu mới tìm hiểu lối sống và chế độ ăn uống của các phụ nữ. Những phụ nữ thiếu cân có nguy cơ sảy thai trong quý đầu tiên cao hơn 72% so với bình thường. Nhưng nếu bổ sung vitamin khi mới mang thai, 2/3 các bà bầu gầy sẽ giảm được 50% nguy cơ. Hiệu quả rõ rệt nhất là ở những phụ nữ dùng axit folic, sắt hoặc các loại vitamin chứa những chất này. Ăn trái cây tươi, rau quả và chocolate hằng ngày cũng giảm nửa nguy cơ sảy thai.

Những phụ nữ độc thân cũng bị gia tăng nguy cơ sảy thai, tương tự những ai từng bỏ thai trước đó (tăng 60% nguy cơ) và những ai đã thụ tinh trong ống nghiệm IVF (tăng 40% nguy cơ).

Những chị em mang thai theo kế hoạch giảm 40% nguy cơ sảy thai. Nhưng trong nhóm này, những phụ nữ mất hơn một năm để thụ thai có nguy cơ sảy cao gấp 2 lần những người thụ thai chỉ trong 3 tháng.

Nghiên cứu cũng khẳng định, những cơn mệt mỗi buổi sáng là dấu hiệu thai đang tiến triển tốt. Những phụ nữ bị buồn nôn, mệt mỏi trong 12 tuần đầu thường giảm 70% nguy cơ sảy thai. Mức độ mệt mỏi càng nặng thì khả năng thai tiến triển tốt càng cao.

Các nhà nghiên cứu khuyên rằng một chế độ ăn uống lành mạnh, giảm stress và tinh thần lạc quan vui vẻ sẽ giúp phụ nữ giảm nguy cơ sảy thai và tăng cường sức khỏe cho cả mẹ và con.

M.T.